



# **Gripe:** Lo que usted puede hacer

El cuidado de los suyos en casa



Para más información, por favor, visite:

[www.mass.gov/dph/flu](http://www.mass.gov/dph/flu)

# Gripe: Lo que usted puede hacer

El cuidado de los suyos en casa

## ÍNDICE:

¿Qué es la gripe? 2

Prevención de la gripe 6

Cómo cuidar a una persona con gripe 8

Cómo prepararse para la estación de gripe 18



## ¿Qué es la gripe?

La **gripe estacional** (conocida como "flu" en inglés) es causada por un virus que infecta los pulmones, la nariz y la garganta y hace que una persona se sienta enferma. La estación de gripe empieza cada año al comienzo del invierno, y sigue hasta el comienzo de la primavera. La gripe empieza de repente y causa un gran malestar. La mayoría de las personas se sienten mejor dentro de una semana.

### Algunos de los síntomas son:

- fiebre
- cansancio, debilidad
- dolores intensos en músculos y articulaciones
- tos seca
- dolor de cabeza
- dolor de garganta
- mucosidad y congestión en la nariz

### Una pandemia de gripe se debe a un virus nuevo. Es diferente de la gripe estacional porque:

- Muchas personas en todo el mundo podrían enfermarse al mismo tiempo.
- Las personas pueden enfermarse en cualquier momento del año.

Lo más importante que hay que saber sobre una pandemia de gripe es que los síntomas y la manera de cuidar a alguien que se ha enfermado son muy parecidos a los de la gripe estacional.

## ¿Qué es el resfriado común?

El **resfriado común** se debe a gérmenes que afectan a la nariz más que a cualquier otra parte del cuerpo.

### Algunos de los síntomas son:

- Congestión nasal
- Estornudos
- Goteo nasal
- Dolor de garganta
- Tos húmeda



## ¿Es un resfriado o es la gripe?

### DIFERENCIAS CLAVE

#### CON UN RESFRIADO USTED:

Casi nunca tiene fiebre.

Siente congestión en la cabeza.

Se siente poco enfermo.

Puede tener un resfriado en cualquier momento del año.

No hay ninguna vacuna protectora.

#### CON LA GRIPE USTED:

Tiene fiebre.

Siente malestar en todo el cuerpo.

Se siente muy enfermo.

Puede tener gripe desde comienzos del invierno hasta comienzos de la primavera.

Puede darse una vacuna para protegerse.

## ¿Cómo se contagia la gripe?



La gripe se propaga fácilmente de persona a persona. Cuando una persona con gripe tose o estornuda, las gotitas que salen de su boca o su nariz tienen el virus de la gripe.

- Si usted está cerca de alguien con gripe, puede aspirar el virus y enfermarse.
- El virus de la gripe también está en las cosas que usted toca, como picaportes de las puertas, teléfonos y juguetes. Después de tocar estos objetos, puede infectarse con el virus al tocarse la boca, la nariz o los ojos.



## Reduzca sus probabilidades de contagiarse y propagar la gripe:

- ¡Dese la vacuna contra la gripe cada año para prevenir la gripe!
- Al toser o estornudar cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo de papel. Si no tiene pañuelo de papel, tosa sobre la parte interna del codo.
- Mantenga las manos lejos de sus ojos, nariz y boca.
- Use un producto de limpieza para el hogar para limpiar los objetos que se tocan frecuentemente como:
  - » picaportes de las puertas y manijas del refrigerador
  - » teclado y ratón de la computadora
  - » teléfonos
  - » juguetes de los niños
- Lávese las manos frecuentemente con agua tibia y jabón, o use un gel para manos a base de alcohol.
- Mantenga una distancia de 1 a 2 metros entre usted y otras personas.
- Si está enfermo quédese en su casa. Usted puede contagiar la gripe aunque se sienta mejor.
  - » Los adultos pueden contagiar la gripe durante aproximadamente 5 días.
  - » Los niños pueden contagiar la gripe durante 7 días.
- Si tiene gripe y está amamantando a su bebé, puede usar una mascarilla para no contagiarlo.

## ¡Dese la vacuna contra la gripe cada año!

Todos los que quieran reducir sus probabilidades de contraer la gripe o de contagiarla a otra persona deberían recibir la vacuna contra la gripe cada año.



La neumonía puede ser un efecto secundario serio de la gripe. Pregunte a su médico si usted también debería recibir una vacuna contra la neumonía.

Algunas personas corren más riesgo de tener problemas si contraen la gripe, por eso es muy importante darse la vacuna contra la gripe cada año. Esto incluye a:

- Niños de 6 meses hasta los 18 años
- Personas de 50 años o mayores
- Mujeres embarazadas
- Las personas con ciertos problemas de salud como diabetes, asma o enfermedad del corazón

**Si tiene otros problemas de salud, pregunte a su médico si conviene que usted se dé la vacuna.**

Además, es muy importante la vacuna contra la gripe si usted vive con o cuida a:

- Niños menores de 5 años
- Personas de 50 años o mayores
- Mujeres embarazadas
- Personas con ciertos problemas de salud

# Cómo cuidar a una persona con gripe:

Una persona con gripe se siente muy enferma y cansada. Puede sentir dolores, tener fiebre y deshidratarse. Estos son los signos y síntomas que usted puede buscar, y las maneras en que puede ayudar a que la persona enferma se sienta mejor.

- La **fiebre** es un síntoma común de la gripe. Puede empezar de repente y durar 3 a 5 días.
- La fiebre es una temperatura corporal más alta que la normal. Se mide usando un termómetro.
  - La temperatura puede medirse en:
    - » el recto
    - » el oído
    - » la boca
    - » la axila
  - Hable con su médico sobre los diferentes tipos de termómetro que puede usar, y pregúntele cuál es el mejor para usted y sus familiares.
    - » Los termómetros digitales son mucho más seguros que los de vidrio. Los termómetros de vidrio pueden romperse fácilmente y el mercurio que contienen es muy peligroso.



## USTED TIENE QUE LLAMAR A UN MÉDICO DEBIDO A LA FIEBRE SI:

EDAD:	TEMPERATURA:
menor de 3 meses	fiebre de 100,4 °F (38 °C) o más alta
3 meses a 5 años	fiebre de 102 °F (38,9 °C) o más alta
mayor de 5 años	fiebre de 104 °F (40 °C) o más alta

**!** Si una persona de cualquier edad tiene fiebre durante más de tres días, usted debe llamar a un médico.

Puede comprar estos productos en la mayoría de las tiendas y farmacias.

Use el medicamento correcto para la edad de la persona.

Siga muy cuidadosamente las instrucciones de la etiqueta.

**Nunca dé aspirina a niños de 18 años o menos, salvo que un médico lo haya recomendado. Puede causar una enfermedad peligrosa llamada síndrome de Reye.**

### Hay varias maneras de tratar la fiebre y hacer que una persona con fiebre se sienta más cómoda:

- Dé medicamentos para bajar la fiebre como:
  - » Acetaminofeno (Tylenol® o una marca de tienda)
  - » Ibuprofeno (Advil®, Motrin® o una marca de tienda)
  - » Aspirina (Bayer® o una de marca de tienda)
- Mantenga la habitación confortablemente fresca.
- Asegúrese de que la persona use ropa liviana.
- Haga que tome líquidos, especialmente agua.
- Considere darle un baño de esponja con agua tibia si la fiebre es alta.



Los médicos dicen que no deberíamos hacer frías con alcohol ni baños en agua fría para bajar la fiebre. El alcohol puede absorberse a través de la piel y hacer que el niño se enferme. El agua fría puede causar escalofríos y empeorar los efectos dañinos de la fiebre.



La **deshidratación** puede ocurrir cuando se pierde más agua de la que se bebe. El agua se pierde al sudar e incluso al respirar. Si usted no toma suficiente líquido, o si tiene fiebre, diarrea o vómitos, puede deshidratarse. La deshidratación puede ser un problema serio, especialmente en los niños pequeños, los ancianos y las personas que tienen ciertas enfermedades.

**Los síntomas comunes de deshidratación son:**

- sed
- boca seca
- orinar menos de lo habitual
- orina más oscura que lo habitual
- mareos
- dolor de cabeza



**Para prevenir la deshidratación:**

- Tome abundantes líquidos como:
  - » agua
  - » jugos de frutas o vegetales
  - » sopas (sopa de pollo) y caldos
  - » Gatorade® (o una marca de tienda) para los adultos
  - » Pedialyte® (o una marca de tienda) para los niños
- No tome bebidas con cafeína o alcohol.
- Ponga las bebidas que a la persona enferma le gustan cerca de ella para que pueda tomar sorbos pequeños con frecuencia.
- Siga amamantando a un bebé que toma el pecho.



Los **dolores en el cuerpo** también son síntomas de gripe. Es normal que una persona con gripe se sienta débil, cansada y dolorida. También es normal tener dolor de cabeza, dolor de garganta, tos seca o congestión nasal.

**Para ayudar a reducir los dolores en el cuerpo, el dolor de cabeza y el cansancio, usted puede:**

- Dar medicamentos. El mismo medicamento que se da para bajar la fiebre también ayuda a aliviar otros síntomas.
- Ayudar a la persona a cambiar de posición en la cama cuando está despierta.
- Ayudarle a levantarse de la cama para caminar por la habitación (sólo 2 ó 3 veces por día).
- Asegurarse de que la habitación esté silenciosa y tranquila para que la persona enferma pueda descansar y relajarse.



**Para ayudar a aliviar la congestión nasal, el dolor de garganta y la tos seca, usted puede:**

- Usar un humidificador limpio con vapor fresco o el vapor de una ducha o un baño caliente. Esto ayuda a que la nariz y la garganta se mantengan húmedas.
- Pedir que nadie fume en la casa.
- Usar un dilatador nasal (breathing strips, en inglés) para las personas que tienen problemas para respirar por la nariz. Asegúrese de seguir las instrucciones del envase.
- Usar un aerosol de solución salina o enjuagues nasales de agua con sal. Haga esto solamente en niños mayores y adultos.
- Hacer que la persona enferma se siente o mantenga la cabeza elevada para ayudar a reducir la congestión. El colchón de la cuna o la cama del niño también se puede elevar un poco.
- Las gárgaras de agua con sal varias veces al día ayudan a reducir el dolor de garganta y la tos. Para hacer agua con sal, disuelva ½ cucharadita de sal en 8 onzas de agua.

**Si usted está embarazada, o si tiene un problema de salud como diabetes, asma o enfermedad del corazón, es importante que llame a su médico cuando aparecen los primeros síntomas de gripe. La gripe puede empeorar su estado de salud.**

#### **Llame a un médico si alguien:**

- tiene fiebre durante más de 3 días
- tiene fiebre o tos que desaparece durante 24 horas o más y después vuelve
- tiene fiebre con:
  - » el cuello rígido
  - » dolor de cabeza muy fuerte
  - » dolor de garganta intenso
  - » dolor de oídos
  - » salpullido
- orina poco o tiene orina oscura
- tiene moco de color verde, marrón o con sangre cuando tose
- tiene vómitos severos o prolongados
- tiene dificultad para beber o para tomar el biberón
- está muy fastidioso o soñoliento (bebés y niños)
- tiene cualquier otro síntoma o preocupación fuera de lo común
- no ha mejorado después de una semana



#### **Llame al 9-1-1 por una emergencia si alguien:**

- tiene dificultad para respirar (la respiración es muy rápida, difícil o causa dolor)
- tiene dolor en el pecho
- está confuso o no sabe dónde está
- no puede despertarse
- tiene cambios al hablar o habla de una manera que usted no puede entender
- no puede caminar o sentarse
- tiene la piel de color morado o gris
- tiene una convulsión (espasmos o sacudidas descontroladas)

## Cómo prepararse antes de enfermarse:

Prepare un botiquín para la gripe con los suministros que necesitará si se enferma.

**Tenga los siguientes suministros en su casa para usar en caso de que alguien contraiga la gripe.** Consígalos antes de que usted o una persona a la que usted cuida se enferme. Cuando alguien se enferma puede ser difícil tener tiempo o energía para ir a la farmacia a comprar lo que se necesita.

- Termómetro digital
- Medicamentos que no contengan aspirina como:
  - » Acetaminofeno (Tylenol® o una marca de tienda)
  - » Ibuprofeno (Advil®, Motrin® o marcas de tienda, etc.)
- Líquidos como agua, jugo de frutas, sopas y



- bebidas para deportistas
- Jabón y gel para manos con alcohol
- Comidas fáciles de digerir (galletas saladas, avena, arroz, etc.)
- Reserva de comida, medicamentos o equipo para personas con necesidades especiales
- Productos de limpieza (desinfectante para el hogar, toallas de papel, bolsas de basura)
- El nombre y número de teléfono del médico de la familia

**Compruebe la fecha de vencimiento de todos los suministros cada seis meses.**



**Tenga a mano la información útil. Estos formularios le ayudarán a prepararse para la estación de gripe...**

## **Mi información sobre el cuidado de la gripe:**

Nombre y número de teléfono del médico:

---



---

Número de teléfono de la farmacia:

---

Números de teléfono de familiares o amigos disponibles para ayudar si fuera necesario:

---



---



---

### **MEDICAMENTOS QUE USTED O SUS FAMILIARES TOMAN REGULARMENTE**

FAMILIAR:	MEDICAMENTO:	DOSIS:

**ALERGIAS QUE USTED O SUS FAMILIARES TIENEN**

FAMILIAR:	ALERGIA:

**DIETAS ESPECIALES QUE USTED O SUS FAMILIARES SIGUEN**

FAMILIAR:	DIETAS ESPECIALES:

**Resumen para su médico:**

Motivo por el que usted llama: \_\_\_\_\_

Síntomas del paciente: \_\_\_\_\_

¿Cuánto tiempo ha estado enfermo? \_\_\_\_\_

Edad del paciente: \_\_\_\_\_

**TEMPERATURA DEL PACIENTE**

TEMPERATURA:	HORA EN QUE SE TOMÓ:	CÓMO SE TOMÓ:

**¿Tiene el paciente alguno de los siguientes problemas?**

(marque sí o no)

Problemas para respirar:      Sí    NO

Vómitos:                      Sí    NO

Toma líquidos:            Sí    NO

Come normalmente:      Sí    NO

Duerme normalmente:    Sí    NO

Viajes en los últimos 10 días:      Sí    NO

Embarazada:                Sí    NO

Alguna otra persona enferma:      Sí    NO

**¿Qué se ha hecho para tratar la enfermedad?**

---



---



---

**Otros problemas de salud:**

---



---

**Medicamentos para otras enfermedades o problemas:**

---



---



---



---

Para más información, por favor, visite:

[www.mass.gov/dph/flu](http://www.mass.gov/dph/flu)



Massachusetts Department of Public Health